

図書館で健康体操！

長く健康に暮らすために知っておきたい身体のことや体操のコツを学びませんか？
熱田図書館では、毎月 2 回程度健康体操講座を行っています！ ぜひご参加ください！

内容

- ・理学療法士の先生による健康に関するお話
- ・いすに腰かけて行う簡単な体操
- ・テーマに合った図書の展示(借りられます)



講師

理学療法士 鳥居 亮さん、佐藤 雅紀さん

会場

熱田図書館 集会室

持ち物

飲み物／動きやすい服装でご参加ください



開催日	時間	定員	その他
7月 1日 (水)	10:00 ～ 11:00	40名	当日先着順です (申し込み不要) 無料です
7月 16日 (木)			
8月 5日 (水)			
8月 20日 (木)			
9月 3日 (木)			
9月 23日 (水)			
10月 1日 (木)			
10月 14日 (水)			

※毎月 2 回程度不定期実施。定員を超えた際は、ご参加いただけない場合があります。
やむを得ない理由により定員・日程の変更及び中止をする場合があります。

問合せ

熱田図書館 熱田区神宮 3-1-15 TEL:052-671-6600 FAX:052-671-5600
休館日:毎週月曜・毎月第 3 金曜(祝日を除く) ※公共交通機関をご利用ください。